ThompsonsBeans.com

Fèves au lard Canadiana *8 portions*

Une excellente source de thiamine, folate, fer et magnésium. Une bonne source de niacine, vitamine B6, phosphore et zinc. Une source très riche en fibres alimentaires.

15 ml (1 c à tb) d'huile végétale (tel que de canola)

4 tranches de bacon* tranchées

1 gros oignon, haché

1 poivron vert, haché

1¼ litre (5 tasses) de haricots blancs cuits, drainés

5 ml (1 c. à thé) de sel

1 (170 ml/6 oz) de pâte de tomate

75 ml (1/3 tasse) de cassonade

50 ml (¼ tasse) de sirop d'érable, de sirop de maïs ou de mélasse

Mode d'emploi

Dans une poêle moyenne, chauffez l'huile sur un feu moyen à vif. Ajoutez le bacon, l'oignon et le poivron vert et faites cuire jusqu'à ce que l'oignon et le poivron commencent à ramollir. Transférez le mélange dans une casserole de 6 litres (5-6 chopines) ou une mijoteuse. Combinez la pâte de tomate, le sel, la cassonade et le sirop ou la mélasse et remues le mélange de fèves. Faites cuire couvert au four à 180°C (350° F) pendant environ une heure ou jusqu'à ce le tout soit chaud. Ajoutez de l'eau au besoin pour donner la consistance voulue. Si vous désirez davantage de couleur, enlevez le couvercle pendant les 15 à 20 dernières minutes de cuisson.
*Option végétarienne : supprimez le bacon.

Valeur nutritive par portion

Énergie 281 kcal, Lipides 4 g, Glucides 50 g, Total des fibres alimentaires 6.6 g

Note : Les haricots secs sont un produit non transformé. Bien que tous les haricots soient nettoyés avec soin, des pierres et des débris naturels peuvent s'y trouver. Veuillez TRIER et rincer les haricots avant de les faire cuire.

Recette fournie à titre gracieux par OntarioBeans.on.ca